

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука Питания"

Е.А. Цирюкова

16.12.2023 (авторник)

Утверждаю директор

ООО "Азбука Питания"

Е.А. Цирюкова

15.12.2023 (вторник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

Завтрак

830	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,06	8	25,91	199,3
808	Бутерброд с маслом сливочным	26	1,37	8	7,07	115,6
1110	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6
	Итого за Завтрак	401	11,74	20	57,54	441,6

Завтрак 2

705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		13,81	64,3

Обед

1050	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4,77	2	12,64	76,5
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1024	Гуляш из курицы @	70	12,7	5	2,52	178,7
995	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4
699	Напиток лимонный	180	0,03		3,5	16,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
1147	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Обед	600	22	13	63,47	508

Полдник

1066	Сырники	60	1,25	1	1,62	19,3
1142	Повидло	10	0,04		6,5	25
828	Чай с сахаром @	200			10,97	55,9
	Итого за Полдник	270	1,29	1	19,03	101,2
	Итого за день	1371	35,37	34	153,91	1181

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

Завтрак

111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	171
1148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
97	Сыр (порциями)	6	1,61	2		21,8
854	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1
	Итого за Завтрак	406	9,83	10	50,95	332,7

Завтрак 2

928	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9
	Итого за Завтрак 2	100	0,17		12,18	50,9

Обед

1030	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
827	Биточек мясной рубленый	70	5,44	7	11,19	170,4
512	Рис припущенный	130	3,12	5	32,11	191
1318	Кисель витаминизированный	180	0,01		6,84	16,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
1148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Обед	600	15,19	19	88,68	587

Полдник

769,12	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8
920	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108
	Итого за Полдник	250	10,51	14	51,76	383,8
	Итого за день	1356	35,7	43	202,67	1354,4

Согласовано:

Утверждено: директор
ООО "Азбука Питания"
Е.А. Широкова

Согласовано:

Утверждено: директор
ООО "Азбука Питания"
Е.А. Широкова

18.12.2023 (четверг)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1284	Суп молочный с вермишелью	200	9,42	6	16,82	198,2
808	Бутерброд с маслом сливочным	26	1,37	8	7,07	115,6
1110	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1
	Итого за Завтрак	406	13,49	17	35,95	397,9
Завтрак 2						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		13,81	64,3
Обед						
1049	Суп-пюре из гороха	180	5,55	2	16,26	102
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1085,01	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	11,87	10	9,41	178,4
1126	Соус томатный	15	0,69	3	0,87	8,3
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	185,3
933	Компот из яблок и изюма	180	0,12		17,76	73,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
1148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Обед	620	27,96	20	110,81	685,6
Полдник						
972	Омлет натуральный	70	5,17	5	5,96	102,8
1188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4
1148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Полдник	270	7,09	5	33,54	214,6
	Итого за день	1396	48,88	42	194,11	1365,4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	7	28,61	218,3
828	Чай с сахаром	200			10,97	59,9
810	Бутерброд с сыром	26	3,63	3	8,91	76,9
	Итого за Завтрак	406	10,1	10	48,49	355,1
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
	Итого за Завтрак 2	110	0,44		10,78	80,7
Обед						
1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	5	9,85	80,6
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1054,01	Котлета Детская из мяса птицы	70	10,89	9	11,19	170,4
845,03	Каша гречневая вязкая	130	5,66	5	24,22	148
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
1148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Обед	600	22,91	21	92,9	608,2
Полдник						
934	Булочка "Веснушка"	60	5,16	4	35,41	196,8
914	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106
	Итого за Полдник	260	10,96	9	43,41	302,8
	Итого за день	1376	44,41	40	195,58	1346,8

Согласовано:

Утверждено: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирюнов

19.12.2023 (пятница)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г				Всего				Углерод				ЭЦ ккал
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	

Завтрак

852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	5,18	6	27,44									186,5
919	Какао с молоком	180	5,69	6	18,07									171
810	Бутерброд с сыром	26	3,63	3	8,91									76,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5									42,6
	Итого за Завтрак	401	15,51	16	66,92									477

Завтрак 2

707	Сок натуральный	100			11,2									69
	Итого за Завтрак 2	100			11,2									69

Обед

811	Горошек зеленый консервированный	30	0,53		1,95									12
1 018	Суп с крупой пшенной "Волна" со	180	2,95	5	13,38									112,1
1 699,05	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62									136,6
901	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12									11,8
512	Рис припущенный	130	3,12	5	32,11									191
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92									91,5
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83									71
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85									25,9
	Итого за Обед	620	18,27	23	99,78									654,9

Полдник

1 182	Манник	60	3,83	5	36,19									201,4
920	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4									120
	Итого за Полдник	260	9,63	11	45,59									321,4
	Итого за день	1 381	43,41	50	223,69									1 522,3

(подпись)